

**Geoparc**  
La Catalunya  
Central és  
una terra de  
contrastos  
geològics. 4-5

**Hotels amb DO**  
25 hotels de  
Barcelona  
ofereixen  
tastos de vins  
catalans. 6



**@NEM-hi**  
La Jewellery  
Week presenta  
les promeses  
de la joieria  
catalana. 10

## CATALUNYA A VISTA D'OCELL

En parapent, en paracaigudes, en avioneta, en helicòpter o en globus, els indrets més emblemàtics de la geografia catalana es poden veure i visitar des del cel. És entretingut i emocionant. 2 | 3





En ruta  **Comarques**



**Empúries.** Des de l'aire, les restes arqueològiques i la platja presenten formes geomètriques (41°58' 11"N, 03°08' 52"E). FOTO: YANN ARTHUS-BERTRAND / ALTITUDEPHOTO.COM



**Aigüestortes.** Les muntanyes del Pirineu central català semblen màgiques amb la neu (42°34' 30"N, 00°57' 00"E). FOTO: YANN ARTHUS-BERTRAND / ALTITUDEPHOTO.COM



**Eixample.** La característica quadrícula de Barcelona, amb mig (41°23' 53"N, 02°09' 59"E). FOTO: YANN ARTHUS-BERT

## TURISME ACTIU DES DE LES ALTURES

CATALUNYA  
DES DE L'AIRE

**Els atractius patrimonials i naturals del territori català s'aprecien de moltes maneres. Potser la més singular és des de l'aire, com ara tirant-se en paracaigudes, en parapent, en globus, en avioneta o en helicòpter**

**JOSEP MASFERRER**  
ocicat@20minutos.es / twitter: @20m  
**20minutos**

La climatologia de Catalunya permet gaudir de la geografia catalana des de les altures pràcticament durant tot l'any. Gaudir de les visites del Pirineu, de la Costa Brava o de Montserrat des de l'aire és una experiència inoblidable, que en molts *turistes aeris*, fins i tot, crea addicció. Hi ha qui quan es tira en paracaigudes per primer cop hi queda tant atrapat que no deixa de repetir-ho. El mateix passa amb el parapent i d'altres disciplines que proliferen amb el pas dels anys per oferir noves propostes, sobretot, als més aventurers. El globus s'està afermant com un mitjà de transport de lleure apte per a tots els públics. Els mitjans aeris atrauen cada vegada més aficionats, com demostren fires com la d'Òdena, festivals com l'European Balloon d'Igualada o la Festa del Cel de Mataró. Els viatges en avioneta o en helicòpter són una opció cada cop més extesa de descobrir la geografia catalana des d'un punt de vista més... elevat.

### ● TURISME DES DEL CEL

**En paracaigudes.** El paracaigudisme ofereix la possibilitat de contemplar el paisatge des de les altures gaudint d'una activitat de turisme actiu. Els no iniciats tenen el suport de l'instructor professional de paracaigudisme. Imagineu-vos pujar fins a 4.000 metres i experimentar les sensacions d'un minut de caiguda lliure fins arribar a l'alçada de 1.500 metres, moment en el qual s'obre el paracaigudes. Es pot practicar arreu de la geografia catalana, com ara a la Costa Brava. Un exemple és Skydive Empuriabrava ([www.skydiveempuriabrava.com](http://www.skydiveempuriabrava.com)). Normalment, aquesta activitat està indicada per a persones de 16 a 75 anys, sen-

se cardiopaties greus. A Turisme de Barcelona ([www.barcelonaturisme.com](http://www.barcelonaturisme.com)) podeu trobar informació del Parasailing, que, a mig camí entre un vol en paracaigudes i un esport aquàtic, permet enlairar-se impulsat per un potent motor per gaudir de les vistes de la ciutat d'una forma diferent i totalment segura.

**En globus.** L'oferta és molt àmplia. Potser els més actius estan a Vic i Igualada, però també hi ha rutes en globus per la Cerdanya, pel Montseny, per l'Empordà o pel Bages. Hi ha paquets combinats que inclouen rutes de terra i aire, per exemple, fent una ruta en BTT i acabant amb un vol en globus. Una manera espectacular de gaudir del paisatge són les travesses, com ara les dels Pirineus. N'hi ha que duren sis hores i van des de Lleida al Montsec, passant pel Solsonès i el Berguedà ([www.propostes.com](http://www.propostes.com)).

**En helicòpter.** Els anomenats vols panoràmics en helicòpter permeten descobrir mil detalls que ens passen desapercebuts arran de terra. Això sí, acostumen a ser viatges més curts que en globus. A l'àrea metropolitana opera, per exemple, Cathelicopters, que, segons informa Turisme de Barcelona ([www.barcelonaturisme.com](http://www.barcelonaturisme.com)), ofereix un itinerari que voreja la costa cap al cor de la ciutat sobrevolant, entre d'altres, el port comercial, el World Trade Center, les platges de la Barceloneta, el Port Olímpic, el Fòrum de les Cultures, la Torre Agbar, la Sagrada Família, l'Eixample, el Park Güell, el Camp Nou o l'Anella Olímpica. Però, l'oferta de rutes també es multiplica fora de Barcelona. Al Baix Empordà, sortint de l'heliport privat de S'Agaró, es voreja el nucli urbà de Sant Feliu de Guíxols per recórrer la costa en direcció nord. Es poden veure les turístiques platges de Sant Pol i Platja d'Aro, la bellesa de Sant Antoni de Calonge i Palamós. També es contemplen des de



l'aire els pobles interiors, en harmonia amb el paisatge gironí. Un altre itinerari és el de l'Empordà medieval, que sobrevola Palau-Sator, Peratallada o Monells.

Al Vallès, des de l'heliport situat al costat del centre comercial La Roca Vil·lage o des de Granollers, s'enlaire la ruta de la Serralada litoral, que té com a punt central el Castell de Burriac (s. XI). Les terres vallesanes es veuen amb uns altres ulls des d'un helicòpter amb l'itinerari que transporta el viatger fins al santuari de Sant Miquel del Fai (s. X) —en

època de pluges s'hi poden observar els magnífics salts d'aigua dels cingles—, també es poden observar les formacions rocoses dels Cingles de Bertí, el Massís del Montseny o els edificis modernistes de La Garriga. Una altra opció atractiva és cobrir les rutes dels castells del Vallès i el Maresme o combinar un viatge amb helicòpter amb la visita i un tast de vi en un celler DO Alella ([www.propostes.com/activitats/helicopters](http://www.propostes.com/activitats/helicopters)).

**En avioneta.** Una bona opció és fer un vol panoràmic des de l'aeroport de Saba-

**En parapent per Organyà** (foto superior); globus al Balloon Festival, una avioneta a Òdena, un helicòpter a la Festa del Cel i en paracaigudes a l'Empordà.

FOTOS: ACN / SKYDIVE





o la Sagrada Família al  
RAND / ALTITUDEPHOTO.COM



**Salines de la Trinitat.** El Delta de l'Ebre mostra des de l'aire diverses tonalitats de color (40°35' 08"N, 00°41' 24"E). FOTO: YANN ARTHUS-BERTRAND / ALTITUDEPHOTO.COM



**Església del Monestir de Poblet.** La bellesa arquitectònica es fusiona amb els camps (41°22' 49"N, 01°05' 00"E). FOTO: YANN ARTHUS-BERTRAND / ALTITUDEPHOTO.COM

### VIATGE FOTOGRÀFIC AERI PER DESCOBRIR EL TERRITORI CATALÀ

Fins al 30 de novembre, el Palau Robert acull la mostra *Catalunya des del cel*, amb 44 imatges de Yann Arthus-Bertrand que formen part d'un llibre publicat per Lunwerg Editors.



### OCIpèdia



#### ANDRÉ JACQUES GARNERIN

Va convertir-se, el 22 d'octubre del 1797, en el primer home a protagonitzar salts en paracaigudes testificats. Ho va fer a París des del seu globus d'hidrogen a 350 metres d'altitud.



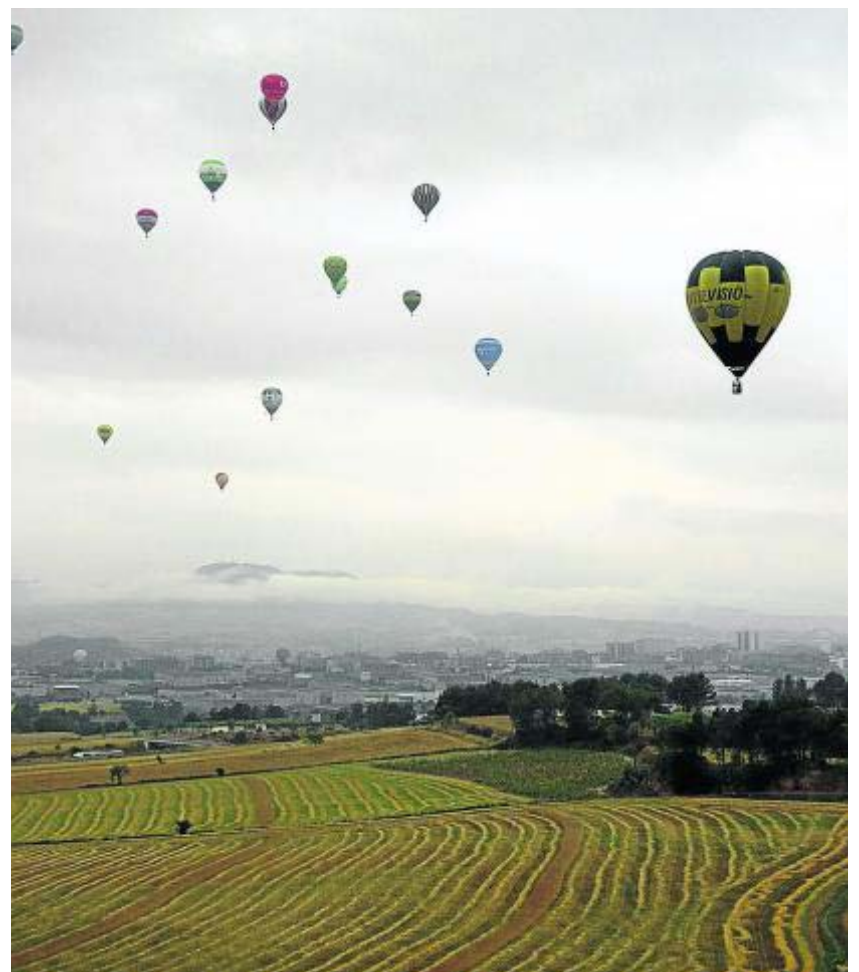
#### JEAN PIERRE BLANCHARD

Aquest aeronauta francès va deixar caure un gos equipat amb un paracaigudes des d'un globus el 1785. El 1793 va assegurar haver realitzat el primer descens humà amb èxit utilitzant un paracaigudes.



#### ABBÀS IBN FIRNÀS

Se li atribueix el primer intent conegut de llançar-se en paracaigudes, a Còrdova, l'any 852. Segons sembla, va tenir un èxit parcial, ja que va patir algunes ferides en caure.



dell ([www.aena-aeropuertos.es](http://www.aena-aeropuertos.es) / [www.aeroclub.es](http://www.aeroclub.es)), com ara cobrir la ruta cap al Pantà de Sau, Olot i els volcans de la Garrotxa. També es pot seguir la línia de la costa fins a Tossa de Mar o bé gaudir dels Pirineus a vista d'ocell: se surt de Sabadell i, passant per Manresa, se sobrevola el territori català amb rumb nord fins a creuar la Serra del Cadí i aterrar a l'aeroport de la Cerdanya.

**En parapent.** L'oferta de vols en parapent està molt diversificada pel territori català. Es diu que és l'aeronau més lleugera del

món i també la que ens apropa més al vol dels ocells, amb la possibilitat de gaudir al màxim de les postes de sol. Podem experimentar-ho a la Serra del Montsec gaudint d'impressionants vistes de la Vall d'Àger. A la Catalunya Central hi ha zones de contrastos com Collbaix (a pocs minuts de Manresa i ideal per a vols suaus, que s'apropen fins a Cantonigròs o Berga), Port del Comte (una zona de muntanya, situada a la Vall del Lord, al Solsonès) o Les Malloles (la ruta vola a la Serra de Rubió, a l'Anoia, barrera natural que separa l'alti-

plà de Calaf, de 800 metres d'altura, de la plana d'Igualada). El paisatge de muntanya encara pren més protagonisme si decidim provar de volar en parapent a la zona de Sort i cap a la Vall d'Aran.

Un complement molt interessant són les rutes combinades en parapent i d'altres disciplines, com ara volar, fer un *trekking* i una excursió amb vaixell. D'aquesta forma, terra, aigua i aire s'ajunten en una experiència que pot durar unes cinc hores. Es pot fer, per exemple, senderisme a Mont-rebei (sortint de l'ermita de

la Pertusa i recorrent el camí fugat a la roca), agafar després una embarcació (navegant per l'embassament de Canelles, travessant el congost de Mont-rebei, visitant les volteres de Blancafort i la muralla de Finestres) i, per finalitzar, compartir un vol tàndem amb parapent per la Vall d'Àger. Una altra opció és fer la ruta de senderisme i el vol en parapent, combinat amb un itinerari en caica.

Ja sigui en avioneta, en paracaigudes, en helicòpter, en parapent o en avioneta, Catalunya es veu d'una altra forma des del cel.





# PISTES PER DESCOBRIR EL GEOPARC DE CATALUNYA

Collbató (Baix Llobregat) i gairebé tots els municipis de la comarca del Bages conformen el Geoparc de Ja Catalunya Central, un paisatge ple de contrastos marcat per la peculiar geologia i pel ric patrimoni miner

**ÀNGELS MENA**  
ocicat@20minutos.es / twitter: @20m  
**20minutos**

El geoturisme no només permet conèixer de prop la geologia, sinó gaudir del nostre oci en contacte amb el medi ambient, la cultura, les tradicions i els productes artesanals locals. Dins dels àmbits Paisatges Barcelona i Costa Barcelona, englobats en la marca turística *Barcelona és molt més* de la Diputació de Barcelona, trobem el Geoparc de la Catalunya Central ([www.geoparc.cat/es](http://www.geoparc.cat/es)), delimitat per Collbató (Baix Llobregat) i gairebé tots els municipis del Bages. No només ofereix un paisatge especial, marcat per les seves característiques

geològiques i per una gran bellesa natural, sinó que compta amb una interessant història, una arrelada cultura, una exquisida gastronomia local i un important patrimoni romànic.

Fa més de 36 milions d'anys, allà on avui situem la Catalunya Central, va existir un mar que va acabar desapareixent. L'aixecament de serralades com els Pirineus el van restringir fins que finalment es va assecat. Aquest fet va provocar una precipitació d'una enorme quantitat de sals creant una de les reserves (potassa i halita) més importants d'Europa. Aquests canvis impressionants en la geologia ens permeten avui contemplar sorprenents formacions

rocoses i coves espectaculars, algunes de les quals adaptades per a ser visitades.

## ● GEOPROPOSTES TURÍSTIQUES

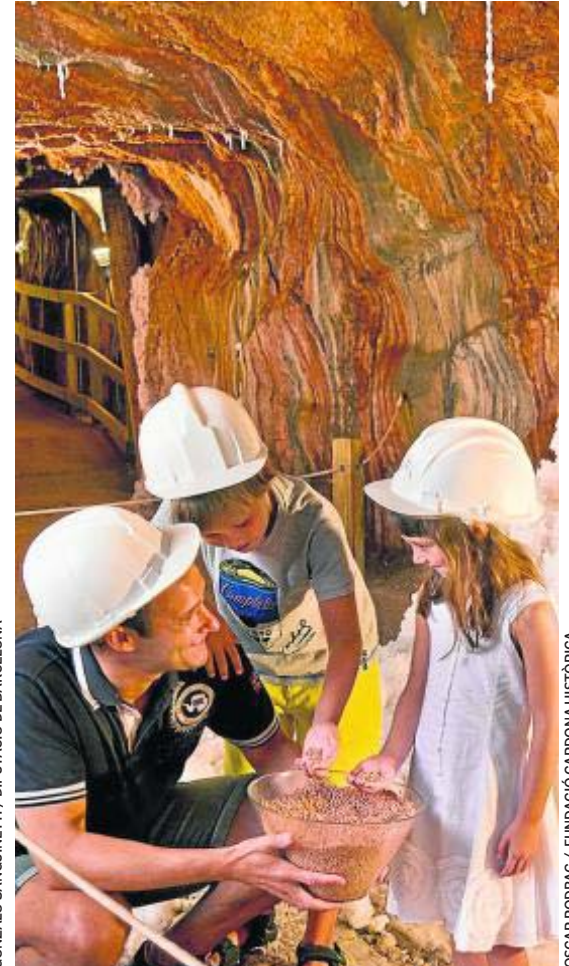
**Coves del Salnitre (Collbató).** La Muntanya de Montserrat amaga un impressionant món subterrani ple d'història. L'acció de l'aigua de la pluja, infiltrada a través d'esquerdes, ha anat dissolent la roca durant milions d'anys i ha donat peu a una variada gamma d'avencs i coves. Les Coves de Salnitre de Collbató en són un exemple. Mostren un paisatge càrstic decorat amb espectaculars espeleotemes, com estalactites i estalagmites, que la doten d'una rellevància especial i que ha estat decla-

rat Bé Cultural d'interès local. [www.collbatoc.cat/turisme.htm](http://www.collbatoc.cat/turisme.htm)

**Coves del Toll (Mojà).** Formades en roques calcàries d'un escull coral·lí de fa 38 milions d'anys, actualment l'acció del riu subterrani va formant cavitats molt belles. Són conegudes també com el Palau de la Fauna del Quaternari. Es tracta d'un dels jaciments paleontològics més importants d'Europa. A nivell arqueològic s'hi han trobat restes de la presència humana des del Paleolític Mitjà fins a l'Edat del Bronze amb un considerable nombre d'enterraments i altres materials del Neolític. Recomanem la visita al Museu Arqueològic i Paleontològic de Mojà. [www.covesdeltoll.com](http://www.covesdeltoll.com)

**Les Coves del Toll** (a dalt) i, a la dreta, les Coves de Salnitre i una família a les Mines de de Cardona. FOTO DEL TOLL: J. COSTA / CONSELL COMARCAL BAGES





GONZALO SANGUINETTI / DIPUTACIÓ DE BARCELONA

OSCAR ROBBAG / FUNDACIÓ CARDONA HISTÒRICA

altres elements d'interès, com el monestir romànic de Sant Llorenç del Munt o les barraques de pedra seca. <http://www.diba.cat/parcsn/parcs/index.asp?Parc=4>  
**Camp d'Aprenentatge del Bages La Culla.** Aquest servei educatiu, amb activitats i materials didàctics, facilita la interpretació del territori. [www.xtec.cat/cda-bages](http://www.xtec.cat/cda-bages)  
**Súria.** En aquest municipi trobem les roques, d'edat propera als 37 milions d'anys, que donen testimoni de la retirada del mar i la gran evaporació, que va deixar una enorme quantitat de sals (són explotades des de 1912, especialment la potassa), fent de Súria el principal centre miner de Catalunya. [www.suria.cat](http://www.suria.cat)

**Museu de Geologia Valentí Masachs.** A part de mostrar col·leccions de minerals, roques i fòssils, ensenya la seva utilitat per a les persones i reflexiona sobre temes com el futur de la Terra. [www.geomuseu.upc.edu](http://www.geomuseu.upc.edu)  
**Sallent.** Seguint el curs del riu Llobregat, la seva situació estratègica va atraure els primers pobladors, com els íbers, assentats al poblat del Cogulló. Hi trobem patrimoni geològic i miner, com la Falla del Guix i el Forn del Guix de Can Carrera o el barri de la Botjosa, entre altres, caracteritzen aquesta zona. El Turó del Castell i els Aiguamolls de la Corbatera són altres atractius de Sallent. [www.turismecat.cat](http://www.turismecat.cat)  
**Parc Cultural de la Muntanya de Sal (Cardona).** La Vall Salina de Cardona compta des del 2003 amb el Parc Cultural de la Muntanya de Sal per divulgar-ne el seu valor. Forma una depressió del terreny amb forma d'el·lipse allargassada amb una extensió de 1.800 metres de llargària per 600 d'amplada. [www.cardonaturisme.cat](http://www.cardonaturisme.cat)

**Propostes a:**

[www.barcelonaesmoltmes.cat](http://www.barcelonaesmoltmes.cat)

[@bcnmoltmes](https://www.facebook.com/bcnmoltmes)

[BarcelonaEsMoltMes](https://www.facebook.com/BarcelonaEsMoltMes)

## GEORUTES

**El Geoparc de la Catalunya Central ofereix al geoturista un viatge de descoberta que es remunta a fa molts milions d'anys i que mostra paisatges singulars. Els diferents centres de visitants desplegats pel territori contribueixen a divulgar aquest patrimoni geològic i miner tan important i, alhora, desconegut.**

**EL MAR DE LA CATALUNYA CENTRAL ▶ De Cardona a Moià.** Fa 42 milions d'anys, el territori d'aquesta ruta estava cobert per un mar càlid, com el Carib, que aquí quedava tancat formant un golf. Antics rius hi van formar deltes que corresponen en part als actuals relleus de Montserrat i Sant Llorenç del Munt, mentre que cap a Moià, els esculls de corall han donat peu a les Coves del Toll. Aquest mar es va anar restringint empès per l'aixecament de serralades com els Pirineus i es va assecat provocant una important precipitació de guixos (entre Artés i Calders) i de sals (Súria i Cardona). Al llarg de la ruta visitem coves, aiguamolls, un meandre abandonat pel seu riu, forns de calç, la falla del Mig-Món, i el conjunt miner d'explotació de guix i de potassa de Súria.

● No et perdís: **El rascler sobre el guix de Súria. És ideal per fer fotos espectaculars d'aquest mar assecat a llarg del pas de milions d'anys.**

● Si vols ampliar informació sobre aquesta ruta: **Consulta la pàgina web [www.geoparc.cat/georutes](http://www.geoparc.cat/georutes)**

**LES COVES DEL GEOPARC ▶ De Collbató a Moià.** Dins dels conglomerats de Montserrat trobem les Coves del Salnitre, amb galeries plenes d'elements de gran bellesa i que, segons diuen, van inspirar Gaudí. Les Coves del Toll o el Palau de la Fauna del Quaternari, per les restes d'animals i d'homínids que s'hi han trobat, ens mostren calcàries de fa 38 milions d'anys. La Santa Cova, a prop de la Seu de Manresa, és on Sant Ignasi de Loiola, fundador de la Companyia de Jesús, hi va pregar durant 11 mesos decisius i d'on va sorgir el seu *Llibre d'exercicis espirituals*. Altres espais d'interès són el Museu de Geologia Valentí Masachs a Manresa, el Museu Arqueològic i Paleontològic de Moià, el Centre D'Art Contemporani i Sostenibilitat (CACIS) de Calders.

● Prepara la càmera de fotos: **Aquesta ruta ofereix localitzacions molt fotogràfiques i les coves estan adaptades a les visites.**

● Descarrega't el mapa de la ruta de les coves del Geoparc: **El trobaràs a [www.geoparc.cat/georutes](http://www.geoparc.cat/georutes)**

**Parc Natural de la Muntanya de Montserrat.** L'antic delta de Montserrat és avui un massís ple de viarany i vies d'escalada. El parc té tineraris, alguns amb plafons sobre la geologia. [www.montserratvisita.com](http://www.montserratvisita.com)  
**Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac.** El paisatge pedregós i agrest neix de l'erosió insistent sobre la roca. L'origen cal buscar-lo en la deposició de còdols i altres materials transportats pels corrents fluvials al període terciari, ara fa uns 50 milions d'anys, en un antic delta. L'acció erosiva de l'aigua sobre la roca ha donat lloc al singular relleu del parc, amb cingles, les canals, les codines i els monòlits. El parc, gestionat per la Diputació de Barcelona, té



OCIpèdia

### EMILI VIADER

A principis de l'any, aquest enginyer català va descobrir la potassa de la Vall Salina de Cardona, que és portadora de la preuada riquesa de la sal i s'explota des del Neolític. I és que la Muntanya de la Sal és «una gran muntanya de sal pura que creix a

mesura que se'n va extraient» (Aulus Geli, citant Cató, s.II d.C.).

### SETMANA DELS GEOPARCS EUROPEUS

Al voltant de la primavera se celebra cada any la Setmana dels Geoparcs Europeus, uns dies en

els que es convida als ciutadans a descobrir el patrimoni dels Geoparcs mitjançant nombroses activitats.

### XARXA EUROPEA DE GEOPARCS

L'any 2000 es va crear la Xarxa Europea de Geoparcs, una associació voluntària

de territoris compromesos amb un model que busca conservar i promocionar els valors naturals i culturals, acceptant i implementant els principis que formen La Carta de la Xarxa Europea de Geoparcs. Està sota els auspicis de la UNESCO.





Un grup de participants en un tast de vins organitzats en un hotel barceloní en la darrera edició d'Hotels amb DO. FOTOS: JOSEP MASFERRER

## ENOTURISME ALS HOTELS

Un total de 25 establiments hotelers de Barcelona organitzen tast de vi fins al 19 d'octubre ● La iniciativa permet divulgar les Denominacions d'Origen catalanes ● Els participants als tallers poden degustar sis varietats diferents

**ÀNGELS MENA**  
ocicat@20minutos.es / twitter: @20m  
**20minutos**

Quan encara hi ha cellers que estan acabant la verema d'aquest any, els hotels de Barcelona ofereixen la possibilitat d'assaborir els fruits de les collites anteriors i conèixer amb tots els sentits la feina de les 12 Denominacions d'Origen catalanes. Aquests dies se celebrarà la tercera edició d'Hotels amb DO, que tindrà lloc del dilluns 13 al diumenge 19 d'octubre, amb la participació de 25 hotels de Gran Luxe de 5, 4 estrelles superior i 4 estrelles de la capital catalana.

Enguany, aquesta setmana dels vins catalans als hotels de la ciutat incorpora com a una de les novetats una sèrie de tastos especials, on es podran provar diferents varietats de raïm en sessions temàtiques, fer maridatges multisensorials amb música en directe, assistir a sessions en anglès que pretenen obrir aquesta activitat a un públic més ampli i es tastaran en primícia els vins guanyadors dels Premis Vinari 2014.

L'esdeveniment està organitzat pel Gremi d'Hotels de Barcelona (GHB), l'Institut Català de la Vinya i el Vi (INCAVI), i compta amb el suport i la col·laboració de l'Escola Superior d'Hosteleria de Barcelona i l'Àrea d'Economia, Empresa i Ocupació de l'Ajuntament. Les jornades de degustació del vi tenen l'objectiu de divulgar el vi de les deno-

### TAST SOLIDARI

L'edició d'enguany d'Hotels amb DO compta amb la participació de quatre establiments més que l'any passat i inclou un tast solidari. L'objectiu és reunir prop de 150 persones en la degustació de vins catalans més multitudinària que s'hagi organitzat mai a Barcelona, amb la voluntat de recollir fons per a l'Obra Social Sant Joan de Déu. L'Hotel Hilton Diagonal Mar acollirà l'esdeveniment el 17 d'octubre a les 19 hores. Per a aquesta ocasió, els vins s'escolliran en un tast a cegues per tal de triar-los per a aquesta temàtica sense que ningú se senti oblidat dins de les diferents Denominacions d'Origen de Catalunya.



CIC FASSINA / ENOTURISME PENEDÈS

minacions d'origen catalanes en els espais singulars que ofereixen els establiments hotelers de Barcelona.

Segons va explicar el president del GHB, Jordi Clos, en la presentació d'Hotels amb DO, la voluntat és que els ciutadans «aprofitin els espais dels hotels». Aquest any s'ha modificat i millorat el disseny de la presentació dels tastos i hi haurà 50 sessions de degustació. Durant la setmana es podran provar vins catalans d'altíssima gamma classificats en 98 punts de 100 en la Guia Parker.

El director d'INCAVI, Jordi Bort, detalla que les novetats d'enguany –el tast multisensorial amb música en directe i cava, les sessions en primícia dels vins Guanyadors dels Premis Vinari 2014 i les degustacions en anglès– són fruit del resultat de les «enquestes i opinions de totes aquelles persones que han participat en les dues edicions anteriors».

## 150

persones podran apuntar-se al **tast solidari amb l'Obra Social Sant Joan de Déu** que se celebrarà aquest 17 d'octubre a l'Hotel Hilton Diagonal Mar

El Regidor de Comerç, Raimon Basi, ha celebrat l'equilibri entre les institucions que hi participen, ja que «refermen el compromís de Barcelona en activitats de caire autòcton». D'altra banda, el conseller d'Agricultura Josep Maria Pelegrí ha indicat que la setmana del vi són unes jornades de «coneixement, pedagogia i d'explicació del que són els nostres vins i, per tant, donar a estimar allò que és nostre». Per tant, continua Pelegrí, és una «satisfacció que s'estigui permanentment innovant i que es doni un servei complementari al que ja es donen als establiments».



**OCIPèdia**

**ROBERT M. PARKER**

Aquest nord-americà és considerat un dels crítics de vi més influents del món. Fins i tot, segons com estiguin valorats en la seva guia, poden adquirir un preu de mercat o un altre.



**XAREL·LO**

És una varietat tradicional pròpia sobretot del Penedès, emprada per al cupatge del cava juntament amb el macabeu i el parellada.



**GARNATXA BLANCA**

Varietat molt abundant a la Terra Alta. S'adapta a climes càlids i relativament secs.

### ● DETALLS DE LA SETMANA DEL VI

**Les sessions de tast.** Les innovacions introduïdes en el programa de la setmana vinícola als hotels es divideixen en set sessions diferents, cadascuna amb seva pròpia temàtica. En una primera sessió es tastarà el vi des de la vessant literària amb la degustació de vins DO del Priorat i Conca a través del llibre *Més enllà del vi*; una segona sessió se centrarà en la DO Catalunya, seguida d'una del Penedès, especialment per conèixer el xal·lero. En la quarta sessió es tractarà la DO Terra Alta per posar l'accent en la garnatxa blanca, ja que Catalunya és on hi ha més hectàrees del món d'aquesta varietat. La cinquena sessió es reserva per tastar els guanyadors dels Premis Vinari 2014 i la sisena, per als DO de finca de Catalunya. La darrera sessió portarà una cata solidària.

**Les tarifes.** Els preus de les sessions oscil·len entre els 15 i 50 euros i és necessari fer la reserva al web [www.hotelsambdo.cat](http://www.hotelsambdo.cat).

**Els tallers.** Professionals que formen part del professorat de l'Escola Superior d'Hosteleria de Barcelona són els encarregats d'impartir els tallers d'Hotels amb DO. L'activitat no només és una opció de lleure, sinó que té un alt contingut instructiu i divulgatiu. Està adreçada tant als no iniciats en el món del vi com a aquells que ja n'entenen més. A casa sessió, els participants aprendran els principis bàsics d'un tast de vins i els instructors donaran consells pràctics per poder gaudir dels vins catalans amb tota la seva esplendor.



En ruta  Comarques

# ESTADES AMB SABOR A CUINA CATALANA

El segell Hotels Gastronòmics fusiona l'allotjament de qualitat i la bona cuina ● Agrupa establiments d'un màxim de 60 habitacions de gestió familiar ● Posa en valor el territori i els productes locals



**El Far Hotel Restaurant** (a dalt i a baix), una coca de figues caramel·litzades i foie; i l'hotel La Boella (a la dreta)

FOTOS: TURISME DE CATALUNYA



**ÀNGELS MENA**  
ocicat@20minutos.es / twitter: @20m  
**20minutos**

El turisme gastronòmic està a l'alça. La bona salut de la cuina catalana, coneguda a nivell internacional gràcies a la seva llarga tradició i a la innovació de grans xefs de reconeixement mundial, viu una edat d'or als restaurants dels establiments hotelers. Repartits per tot el territori català, contribueixen a posar en valor els productes locals i el patrimoni cultural i natural. La Generalitat té en funcionament el segell Hotel Gastronòmic, que ja n'agrupa una trentena llarga i que té com a objectiu oferir una oferta turística singular, d'alt valor afegit i que combina l'allotjament confortable amb una proposta culinària pròpia.

El segell d'Hotel Gastronòmic és de caràcter voluntari. Hi poden optar els establiments de petit format (amb un màxim de 60 habitacions i 120 places), que estiguin donats d'alta al Registre de

manteniment; les habitacions han de tenir un bon nivell de confortabilitat i prestacions, com, per exemple, que tinguin aigua envasada, bona llenceria i articles d'acollida al bany; i els espais del menjador i del bar han de ser de qualitat.

**Bona oferta gastronòmica:** L'establiment ha d'oferir, com a mínim, el servei d'esmorzar i sopar, i pot proposar també un menú gastronòmic; l'oferta gastronòmica ha d'incloure, com a mínim, un 40% de plats de cuina catalana, ha de seguir el cicle de les estacions i incloure productes frescos i de temporada i, com a mínim, el 40% de productes utilitzats en l'elaboració dels plats han de ser de productors autòctons i de proximitat; a més, com a mínim el 51% de la carta de vins ha de ser catalana, i el vi de la casa ha de ser també català.

**Dinamització territorial a nivell econòmic i cultural.** L'Hotel Gastronòmic ha de disposar d'informació actualitzada dels serveis que proporciona; ha de tenir identificats els productes locals amb Denominacions d'Origen Protegides (DOP) i Indicacions Geogràfiques Protegides (IGP), i ha de fer difusió de la cultura i els productes de la zona; a més, el web de l'establiment ha de tenir informació actualitzada de la seva oferta gastronòmica i de la carta, així com de les activitats que s'ofereixen al territori proper, ja siguin lúdiques, culturals, gastronòmiques o enològiques.

**On podem trobar algun Hotel Gastronòmic?** Els establiments certificats per la Generalitat estan escampats per tot el territori català, repartits entre sis àmbits: Als Pirineus (Ca l'Amagat, Can Boix de Peramola, El Monegal, El Prado, Prats, Andria, Els Caçadors de Ribes de Freser, Hotel Muntanya & Spa o l'Hotel Vall Ferrera); a la Costa Brava (Ca l'Arpa, El Far Hotel Restaurant, Es Porta Hotel, Casamar, El Molí, Empordà, Hostal La Quadra, La Plaça de Madremanya, Llevant, Mas Pau, Empòrium, Niu de Sol, Sa Tuna, La Fornal dels Ferrers, Ses Vinyes, Masia La Palma o Sant Pere del Bosc Hotel & Spa); a la Costa Barcelona (Fonda Europa, Can Cuch i Hostal de la Plaça); als Paisatges de Barcelona (Ca la Manyana, Hostal Estrella i Mas Albereda); a la Costa Daurada (Hotel Antiga i La Boella); i a les Terres de l'Ebre (Hotel Diego).



## COL-LECTIUS DE CUINERS

**A banda dels Hotels Gastronòmics ([www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)), en la preservació de les arrels de la cuina catalana i la promoció dels productes autòctons també hi juguen un paper molt important els col·lectius de cuina.**

**BARCELONETA CUINA** ▶ Sabor mariner. Associació de professionals de diferents àmbits i els restaurants Ca la Nuri Platja, Can Solé, El Nou Ramonet, Kaiku, La Mar Salada, Lluçanès i Somorrostro. Difon, defensa, recupera i promou la cuina del barri mariner.

**CUINA VOLCÀNICA** ▶ A la Garrotxa. Agrupa 15 restaurants basats en el receptari i els productes autòctons, com les patates de la vall d'en Bas o els fesols de Santa Pau. Organitza la Mostra Gastronòmica de la Garrotxa a Olot i defensa un turisme sostenible.

**COL-LECTIU DE CUINA LA RÀPITA - DELTA DE L'EBRE** ▶ Restaurants i productors. Vol transformar els sectors econòmics, millorant els serveis, a través de la creativitat i la innovació, per donar al turisme i a la gastronomia el valor que es mereixen.

**LA CUINA DEL VENT** ▶ Col·lectiu gastronòmic de l'Associació d'Hostaleria de l'Alt Empordà. Aglutina professionals i establiments, que organitzen mostres, xerrades i seminaris per apropar la cuina de l'Alt Empordà tant a nens com a professionals internacionals.

**CUINA PIRINENCA DE LA Cerdanya** ▶ Naps i trumfes. Formada per una quinzena de restaurants ceretans, vol promoure una cuina feta amb productes autòctons, com les trumfes de la Cerdanya, els naps de Tallendre i les peres de Puigcerdà.

**CUINA DE L'EMPORDANET** ▶ Mar i muntanya. Agrupa 18 restaurants de les comarques del Baix i l'Alt Empordà, que editen llibres de cuina empordanesa, organitzen concursos de cuina per a joves restauradors, mostres gastronòmiques i classes de cuina.

35

establiments catalans han rebut els primers **diplomes de certificació** que els identifica com a Hotels Gastronòmics per part de la Generalitat

Turisme de Catalunya (RTC) i que compleixin els requisits de certificació, cosa que dóna més garanties als turistes.

La Direcció General de Turisme ha treballat en la creació d'aquesta especialitat, junt amb tres entitats: l'Associació Cases Fonda de Catalunya, CIM Hotels i Costa Brava Verd Hotels. A més, l'Institut Català de la Cuina també ha participat en la definició del projecte que ha donat peu a aquest segell de qualitat.

### ● HOTELS GASTRONÒMICS

**Gestió familiar.** Els hotels certificats han de tenir un tracte personalitzat i els propietaris han d'estar al capdavant de la gestió diària del seu establiment.

**Allotjament confortable.** L'edifici de l'hotel ha d'estar en bon estat de conservació i



**MONGETA DEL GANXET**  
Té els seus ancestres a l'Amèrica Central i, antigament, era coneguda com la *mongeta filaira*, ja que els seus fills s'han

d'emparrar. A Catalunya, té una Denominació d'Origen Protegida, amb un consell regulador i un reglament específic que han de complir els productors.

●●●  
**EL CALÇOT**  
Va ser descobert, a finals del segle XIX, per un solitari pagès vallenc conegut amb el nom de Xat de Benaiges, qui va

començar a coure a les brases els brots tendres nascuts d'una ceba vella conreats especialment per a ser cuinats, així com la salsa que encara mengem avui en dia.





## DO CAVA

L'origen del cava està associat a l'esplendor de la viticultura catalana del segle XIX. El 1872 s'elaboren, al municipi de Sant Sadurn d'Anoia, les primeres ampolles de cava seguint el mètode tradicional de segona fermentació a l'ampolla. S'inicia així l'elaboració i la vila es converteix en la capital neuràlgica del cava. Avui parlem d'un dels sectors vitivinícoles més dinàmics, amb una producció que ha superat els 220 milions d'ampolles a l'any, que arriben a consumidors de tot el món. La Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya ha fet aquesta selecció de caves catalans ([www.crcava.es](http://www.crcava.es)).



### PORTELL RESERVA VINTAGE

Cava elaborat amb vins d'una sola anyada quan és excepcional. Ofereix una bombolla fina i abundant. Aroma de gran finor amb records variatals que s'entrellacen amb el buquet de criança. **Vinícola de Saral.** [www.cava-portell.com](http://www.cava-portell.com)



### CASTELL DE LA COMANDA

Presència de fruita madura en boca, formant, en el seu conjunt, un cava molt equilibrat, amb bona acidesa, que deriva en un final en boca persistent, amb el carbònic ben integrat i present. **Celler Agrícola de Barberà.** [www.coop-barbera.com](http://www.coop-barbera.com)



### CALL RESERVA

A la vista és de color groc amb tonalitats verdoses i bombolla molt fina. Té un atac fresc i agradable, on destaca la fruita madura i on es detecten fruits secs. La persistència en boca és llarga. **Agrícola de Llorenç del Penedès.** [www.coopllorenc.cat](http://www.coopllorenc.cat)



### DUC DE FOIX

Cava persistent, potent i fi. Es distingeixen aromes florals característics de la criança en ampolla. En boca es presenta sec, agradable i rodó, amb molt bona persistència aromàtica. Equilibrat, harmònic i franc. **COVIDES.** [www.covides.com](http://www.covides.com)



### LES TRES NAUS TREPAT

A la Conca de Barberà creix una varietat autòctona de raïm: el Trepat. És ideal per al cava rosat: viu, fresc i afruitat. El vermell cirera trenca a rosa gerd. Elaborat a la catedral del vi de Rocafort de Queralt. **Cellers Domenys.** [www.latevacooperativa.com](http://www.latevacooperativa.com)

## A la carta

### TAPA SOLIDÀRIA

Quatre nous restaurants –ja en són 83– participen a la 4a Tapa Solidària, que els propers 3 mesos recaptarà mig euro de cada tapa venuda en els establiments col·laboradors a favor del projecte maternoinfantil Vincles, del Casal d'Infants del Raval. Amb la consumició hi ha l'opció d'omplir les dades del sotagots i participar en el sorteig d'un àpat. <http://tapasolidaria.org/>

### EAT STREET

L'11 d'octubre a partir de les 12 hores, a la Plaça de les Glòries, es reuneixen 25 cuiners per preparar plats internacionals del Japó, el Perú, Grècia, els Estats Units, Mèxic, França o Veneçuela, amb l'objectiu d'oferir *street food* 100% en la via pública. L'Eat Street Barcelona prima els productes locals i el consum sostenible. <http://bcnmes.com/eatstreet/>

### CUINA DEL BOLET

Els 26 restaurants de l'associació Els Fogons del Bages oferiran fins al 14 de novembre plats elaborats amb bolets de temporada. L'objectiu, segons el president de l'entitat, el xef Benvingut Aligué, és «donar a conèixer la cuina dels restaurants de la comarca i reivindicar el Bages com a centre neuràlgic de les comarques boletaires». [www.elsfogonsdelbages.cat](http://www.elsfogonsdelbages.cat)



### TORRONS I XOCOLATA

Els dies 11 i 12 d'octubre se celebra una nova edició de la Fira del Torró i la Xocolata a la Pedra d'Agramunt, un esdeveniment que ja té 26 anys d'història. Les firmes de torró, com Vicens, Fèlix, Roig i Lluch, oferiran les novetats de la temporada. A part dels torronaires, la fira mostrarà aliments agroalimentaris tradicionals de Catalunya. <http://www.firadeltorro.com>

### CERVESA ARTESANA

Sabadell acull els dies 10, 11 i 12 d'octubre la II Fira Internacional de la Cervesa Artesana, que inclou una Tast Experience, amb experiències gastronòmiques, xerrades, tallers i taules rodones. La fira també programa el Tour cer veser, així com una jornada pràctica per als cervesers. Per dimensions, és una de les més grans. <https://es-es.facebook.com/LaFiraDeLaCervesaArtesanaDeSabadell>



Fet a mà  Oci creatiu

**PAS A PAS**

Gemma, professora de la merceria Casa Oliveras (carrer del Bisbe Laguarda, 16, Barcelona; <http://merceriacasaoliveras.blogspot.com.es>) ha preparat aquest pas a pas que només necessita de dos cabdells de llana molt gruixuda i que es pot combinar amb els colors que cadascú prefereixi. MENTA VENTURA



**1 Inici.** Aquest projecte es fa amb un ganxet gruixut, del número 8. Comencem a treballar el coll fent 40 cadenetes. Ara bé, qui prefereixi que quedi un coll més ample, pot afegir-ne més.



**2 Tanquem el cercle.** Un cop tinguem les 40 cadenetes o les que cadascú hagi volgut fer per ampliar el coll, hem de tancar-les fent un cercle que uneixi la primera i la darreta amb un punt ras.



**3 Iniciem les voltes.** Abans de començar a treballar la volta, la preparem fent amb el ganxet dues cadenetes. Repetirem aquesta operació cada vegada que anem a fer una nova volta.



**4 Fem punts alts.** Farem un punt alt a cada cadeneta. Convé marcar l'inici de la volta amb un marcador per no descomtar-nos: és important per saber quan ja l'hem acabada i cal iniciar la següent.



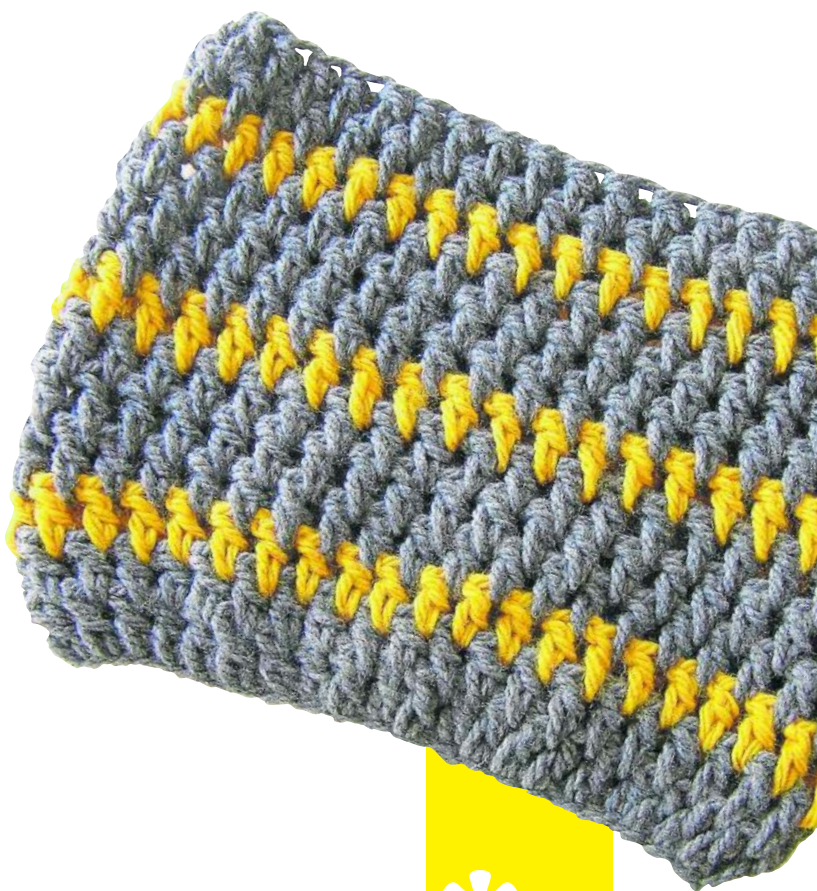
**5 Tanquem la volta.** Quan ja hem completat tota una volta amb els punts alts, hem de tancar-la fent un punt ras a la segona cadeneta que havíem creat a l'inici de tot de la primera volta.



**6 Fem més passades.** Fem dues cadenetes abans d'iniciar la següent volta per pujar un nou nivell. Fem un punt alt a cada forat que queda entre els punts alts de les passades anteriors.



**7 Canvi de color.** Ho fem cada tres passades, tenint en compte que cal tancar amb un punt ras i que cal fer amb el nou color les dues cadenetes d'inici de passada. Anem fent així fins acabar.



PAS A PAS

## COLL DE GANXET DE COLORS

Ara que comença a venir el fred ja és hora de preparar peces de roba *do it yourself* per abrigar-nos. Aquesta setmana proposem aquest coll fet amb punt alt, un bàsic a l'abast, fins i tot, dels principiants del món del ganxet.



### OCIPÈDIA

#### ORIGAMI

Els japonesos són els impulsors d'aquest art, que consisteix en crear tot tipus de figures a partir de paper plegat i sense utilitzar tisores ni tampoc cola. Ara bé, l'origen cal buscar-lo a la Xina cap als segles I o II. A Occident va arribar al segle XIII de la mà de Marco Polo i la ruta de la seda.



### UN PRODUCTE

#### Llanes viatgeres.

Tòquio, Nova York, París i Londres són les ciutats que han inspirat la nova col·lecció de llanes Schachenmayr de Coats Fabra per a aquesta tardor. Cadascuna té les seves pròpies característiques. Així, Tòquio destaca per combinar elements

tradicionals i tocs ultramoderns i creatius amb fils gruixuts de tonalitats vibrants. Nova York té un *look* artesanal i, alhora, contemporani, amb colors de bosc, blaus, vermells

i ocres. Londres aporta elements *casual* i metàl·lics, una textura rústica i un aspecte càlid. Finalment, París bé marcada per un estil romàntic i femení. <http://www.coatscrafts.es>

### UNA FIRA

#### Torna l'Interquilt.

La fira del Do it Yourself de Girona arrenca aquest divendres amb les novetats de *patchwork*, *scrapbook*, *decoupach*, labors i altres *crafts* de cara a la propera campanya de Nadal. El saló se celebrarà durant tot el cap de setmana al Palau de Fires de Girona i aplegarà un ampli ventall d'expositors i un intens programa de tallers, enfocats també a preparar projectes nadalencs. Així doncs, s'hi podrà aprendre a fer un Caga Tió de Patchwork o felicitacions de Nadal. També s'han organitzat concursos d'*scrap* i *patchwork*. <http://www.interquilt.cat/indice.html>

### Agenda de tallers

#### ● QUADRE VINTAGE

##### EL DESVÁN DE CARLOTA

En aquest taller, la Vanessa ensenya a crear un quadre ovalat molt romàntic, titulat *Sweet girls*, amb fotografies antigues i els nous papers de temporada. On? El Desván de Carlota (carrer Calaf, 10, Barcelona); Quan? 9 d'octubre a les 16.30 hores. <https://www.facebook.com/ElDesvanDeCarlota/info>

#### ● TRICOTOSA

##### DUDUÁ

Senyor Pablo impartirà dos tallers de tricotosa. Un està pensat per a principiants, mentre que l'altre està dirigit a avançats (permetrà resoldre dubtes i aprendre alguns trucs útils per executar els nostres projectes).

On? Duduá (carrer Diluvil, 5, Barcelona); Quan? 11 d'octubre. A les 10 hores per a avançats i, a les 17 hores, per a principiants. <http://duduadua.blogspot.com.es/>

#### ● MINI ÀLBUM D'SCRAP

##### ANUSKA

Quim Diaz partirà de zero per crear l'estructura d'un àlbum amb tapa dura i cosida en el llom. Després, el projecte es decorarà amb diversos elements, com ara rotuladors d'aquarel·les, màscaretes, segells...

On? Anuska (passeig Pau Gesa, 2 local C, Cardedeu); Quan? 11 d'octubre a les 10 hores. [www.facebook.com/Anuska.Cardedeu](http://www.facebook.com/Anuska.Cardedeu)

#### ● TÈCNiques DE RESINA

##### SCRAPHOUSE

Roser Prats farà una iniciació a l'ús de la resina i les diverses tècniques per acabar creant uns camafeus molt vistosos. On? Notariat (carrer Notariat, 9, Barcelona); Quan? 11 d'octubre a les 10.00 hores. <http://scraphousebarcelona.blogspot.com.es>

#### ● COSIR A MÀ

##### COSTURETAS SOCIAL CLUB

Aquest taller està enfocat a ensenyar les puntades bàsques, com ara el repunt, l'embastat, la vora, el frunzit... per tal de poder acabar els projectes amb un toc de qualitat. On?

Costuretas Social Club (carrer Verdi, nº 81, Barcelona); Quan? 14 d'octubre a les 18 hores. <http://www.costuretas.com>

#### ● CARPETA DE RECEPTES

##### CONESA

La Carole i l'Ana d'Scrapgourmand treballaran amb els seus nous papers *La bona cuina* per crear un àlbum per a les receptes que més us agradin. On? Conesa (carrer Petritxol, 10, Barcelona); Quan? 11 d'octubre a les 10.30 hores. <http://www.conesa.eu/blog/>

#### ● LETTERPRESS

##### CROMATISMES

L'Àurea mostrarà en aquest taller què és el *letterpress* i les diferents maneres que hi ha d'utilitzar-lo, ja sigui en àlbums o en altres projectes. On? Cromatismes (Travessera de Gràcia, 114, Barcelona); Quan? 11 d'octubre a les 10 hores. <http://www.cromatismes.com/>





NO TAN  
PETITS

### Setmana de la joieria

Proposta: Fira internacional de la joieria i aparador de dissenyadors.

Quan? Joya Barcelona (9 a 11 d'octubre) i Espaijoia (10 a 13 d'octubre).

On? Centre Arts Santa Mònica i Reials Drassanes de Barcelona.

Informació: [www.espaijoia.com/](http://www.espaijoia.com/) [www.joyabarcelona.com](http://www.joyabarcelona.com).



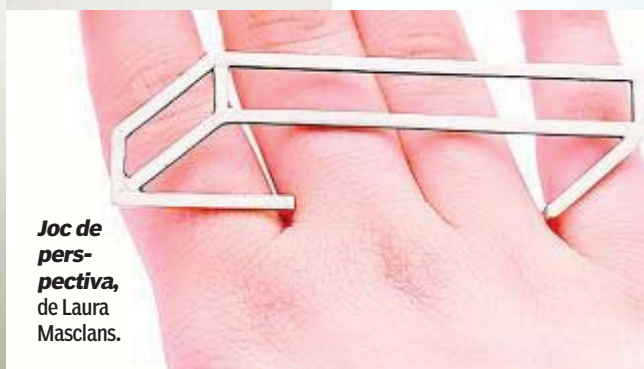
**Patchwork**, joia dissenyada i creada per Sílvia Colomé.  
FOTO: JORGC



**Electricity**, de la creadora eclèctica Javiera Gaete. FOTO: JORGC



**Encerclat**, joia que porta la firma d'Emma Beteta. FOTO: JORGC



**Joc de perspectiva**, de Laura Masclans.

## La Barcelona Jewellery Week descobreix els joves talents de la joieria catalana

La Barcelona Jewellery Week convergeix, entre el 9 i el 13 d'octubre, la ciutat en la capital mundial de la joieria, ja que s'hi celebren els salons Joya Barcelona – a l'Arts Santa Mònica – i Espaijoia – a les Drassanes –. La fira Joya reuneix 295 artistes de 45 països i s'aferma com a saló de referència en joies d'autor, amb la presència dels millors artesans del món i amb el fermall com a peça estrella de gairebé totes les col·leccions. L'Arts Santa Mònica acull un ampli aparador de les últimes tendències en joieria, amb la presència de l'italià Giampaolo Babetto, considerat el pare de

la joieria contemporània, i el francès Yannick Mur, com a artistes convidats. En total, hi haurà 62 artistes individuals, més de 52 artistes de set col·lectius, 45 artistes de cinc galeries i 37 alumnes seleccionats de vuit escoles internacionals de disseny. Per la seva banda, el saló comercial Espaijoia, a les Drassanes, comptarà amb 110 empreses participants de sis països, amb França com a país convidat i que aporta les 170 botigues associades de la firma Nouveaux Bijoutiers. Les joves promeses de la joieria catalana seleccionades estaran també presents a

### Tingues en compte

► **OFF JOYA.** Convidarà als assistents al saló Joya a recórrer la «ruta de la joia», per a la qual 15 galeries barcelonines de prestigi han muntat diferents exposicions.  
[www.joyabarcelona.com](http://www.joyabarcelona.com)

► **ESTIL ASIÀTIC.** La fira té una gran representació d'Àsia, amb 15 artistes de la Galeria AME de Hong Kong, un col·lectiu de 10 artistes de Taiwan i dissenyadors individuals del Japó i Tailàndia.  
[www.joyabarcelona.com](http://www.joyabarcelona.com)

► **BAGUÉS-MASRIERA.** L'exponent de la joieria catalana modernista protagonitzarà una exposició pel seu 175 aniversari. [www.espaijoia.com](http://www.espaijoia.com)

Espaijoia, que celebra la seva quarta edició més internacional i per primer cop oberta també al públic no especialitzat. Destaca el marcat accent femení dels joves talents catalans. Tant és així que l'escola de formació del Col·legi Oficial de Joiers, d'Orfebres, de Relotgers i de Gemmòlegs de Catalunya (JORGC) ha seleccionat cinc joves promeses – Sílvia Colomé ([joying-barcelona.com](http://joying-barcelona.com)), Emma Beteta ([www.embruix-joies.blogspot.com](http://www.embruix-joies.blogspot.com)), Javiera Gaete ([www.javieragaete.com](http://www.javieragaete.com)), Laura Masclans i Victòria Punsoda ([facebook.com/victoriapunsoda-joies](http://facebook.com/victoriapunsoda-joies)) – que representen la joieria catalana contemporània i demostren que el sector experimenta actualment aquest nou rumb marcadament femení i profundament creatiu.

### Què passa si...



**XAVIER GARCIA**  
Director del Servei Terapèutic de Cel Obert (93 311 69 05, [celobert@cel-obert.com](mailto:celobert@cel-obert.com))

## ... HEM D'AFRONTAR ALGUN TRAUMA

La nostra història i la dels fills està plena de records inconscients que ens condicionen el present. Davant les vivències que intuïm traumàtiques pels nostres fills podem caure en el parany de no parlar-ne, «per no fer patir al nen» (per no patir nosaltres), o bé guarnir-les d'un caire més positiu, amb la idea de pal·liar-ne les conseqüències. Res més allunyat del que els fills necessiten. Davant d'una experiència més o menys traumàtica, el que queda és un missatge d'avertència, que sentirem quan ens enfrontem a una

**CAL PARLAR AMB EL NOSTRE FILL DE LES VIVÈNCIES TRAUMÀTIQUES PERQUÈ S'ADONI QUE SÓN PART DEL PASSAT**

situació semblant i que el nostre cos percebi com a perillosa. Així, si el nostre fill ha tingut una experiència negativa amb un gos, el missatge que haurà calat

serà: «els gossos són perillosos, no t'hi apropis». Per acompanyar al nostre fill i eliminar aquest missatge intern, haurem de parlar d'aquella vivència, si és possible amb tot detall, per tal que s'adoni que forma part del passat, amb un altre gos i en una altra època. Així fem que el missatge inconscient intern, surti a la llum i perdi la força, basada en el misteri d'un record inconscient, que ja ha deixat de ser-ho. Els nens que han patit situacions difícils els primers anys de la seva vida, com els infants adoptats, porten un fort bagatge d'aquests records inconscients que condicionen el seu comportament. Els hi haurem d'acompanyar recordant i compartint situacions viscudes. Com a pares, haurem de revisar conductes condicionades per vivències del passat i que poden interferir en la relació amb els nostres fills.

### Oci sense barreres...

#### ● MOSTRA SOBRE L'URTICÀRIA

Sabieu que entre un 10% i un 20% de la població ha patit en algun moment un quadre agut d'urticària? Què és la urticària crònica? Aquesta i d'altres preguntes obtenen resposta i conviden a la reflexió sobre la vida de les persones que pateixen aquesta malaltia a través de l'exposició *Ponte en mi piel*. La mostra es pot veure a l'Hospital del Mar fins al dia 31 d'octubre.

L'Associació d'Afectats d'Urticària Crònica ha posat en marxa una campanya per sensibilitzar la població sobre una malaltia que afecta a dues dones per cada home. <http://diamundial.urticariacronica.org/ponte-en-mi-piel>



PETITS

### Espectacle làser al Tibidabo

Proposta: Muntatge de llums, colors i música tots els caps de setmana i festius com a cloenda de la visita al Tibidabo.

Quan? Fins al dia 30 de novembre, 45 minuts abans que tanqui el Parc.

On? Parc del Tibidabo ([www.tibidabo.cat](http://www.tibidabo.cat))

Preu: De 5,60 a 28,50 euros.



**Quatre projectors làser**, quatre *baffles* de 500W i tres màquines generadores de fum generen el muntatge *Una muntanya de contes*, un espectacle de 30 minuts amb tecnologia làser que combina els raigs, les formes geomètriques i la música per explicar un seguit d'històries que fan volar la imaginació. Aquesta és la tercera edició de l'espectacle làser de cloenda del Parc d'Atraccions del Tibidabo, on també es va poder veure amb anterioritat el muntatge *Un passeig pel temps*.



GRANS

### Serafi Pitarra al TNC

Proposta: Assistir a la representació del muntatge *Liceistes i cruzados*.

Quan? Del 9 d'octubre al 9 de novembre.

On? Teatre Nacional de Catalunya ([www.tnc.cat/ca/liceistes-i-cruzados](http://www.tnc.cat/ca/liceistes-i-cruzados))

Preu: 19,50 euros (tarifa especial) per als espectadors majors de 65 anys.



**El pare de la Dolores** és un apassionat cruzado que només vol casar la seva filla amb algú dels mateixos gustos teatrals. En Ricardo, que vol casar-s'hi, haurà de fer-se passar per un bon espectador del Teatre de la Santa Creu per tal de guanyar-se el favor del pare –memoritzant meticulosament l'extensa llista d'òperes i artistes que ha anat acollint any per any el teatre de la Rambla– i alhora haurà d'intentar desemmascarar un rival que té els favors del pare de la noia, malgrat ser en realitat un liceista camuflat.





# 8 / 15 D'OCTUBRE: AGENDA D'ACTIVITATS

## DIMECRES 8

### EXPOSICIÓ

#### GEORGES MÈLIES

La màgia del cinema il·lumina les sales d'exposicions de CaixaForum Girona amb la mostra *Georges Méliès. La màgia del cinema*. L'Obra Social La Caixa ret tribut al primer mestre del cel·luloide. En l'exposició es repassa la seva obra i la seva importància cabdal a partir de projeccions i tota mena d'aparells reproductors d'imatges. **GIRONA**.

CaixaForum. Carrer dels Ciutadans, 19 (edifici de la Fontana d'Or). Entrada lliure. Fins a l'11 de gener de 2015. [www.obrasocial.lacaixa.es](http://www.obrasocial.lacaixa.es).

## DIJOUS 9

### FESTIVAL

#### CULTURA CONTEMPORÀNIA DE L'EMPORDÀ

Diferents espais de Figueres apleguen els principals actes de l'Ingràvid 2014, el Festival de Cultura Contemporània de l'Empordà. El certamen, que se celebra del 9 al 12 d'octubre, inclou instal·lacions en l'espai públic, accions i tallers familiars. **FIGUERES**.

Diferents espais. Del 9 al 12 d'octubre. [www.figueres.cat](http://www.figueres.cat).

## DIVENDRES 10

### FIRA

#### CERVESA ARTESANA

La Fira de la Cervesa Artesana de Torredembarra arriba a la seva cinquena edició, que té lloc els dies 10 i 11 d'octubre. Aquesta trobada és una de les fires d'alimentació de referència a les comarques de Tarragona. Des de l'any 2009, reuneix productors de cervesa artesana i ofereix servei de menjar a la llenya i pinxos, música en viu i tast de cervesa.

**TORREDEMBARRA**. Plaça del Castell. Dies 10 i 11 d'octubre. Més informació al web [www.turismetorredembarra.cat](http://www.turismetorredembarra.cat).



#### CULTURA POPULAR

#### XVII FIRA MEDITERRÀNIA DE MANRESA

La cultura popular i les músiques del món fan de Manresa un mercat d'espectacles entre els dies 9 i 12 d'octubre. La 17ª edició de la Fira Mediterrània se celebra anualment des de l'any 1998 i aglutina arts visuals, circ, dansa, exposicions, música, narració oral i teatre. La diva portuguesa Dulce Pontes (dia 10 a les 21.00 hores, al Kursaal); els marselesos Massilia Sound System, Txarango, Macedònia i els Dervixos Giròvags (foto) de Damasc (dia 11, a les 21.00 hores al Kursaal), amb l'espectacle *Trànsit sufí de Damasc*, són part de les actuacions destacades del festival. **MANRESA**. Del 9 al 12 d'octubre. [www.firamediterrania.cat](http://www.firamediterrania.cat).

#### FESTIVAL

#### DAY OF DOOM BARCELONA AL PARC DEL FÒRUM

L'esplanada del Parc del Fòrum rep la descàrrega de rock dur dels grups participants en els concerts del Festival Day of Doom Barcelona 2014: Saint Vitus, The Skull, Confessor, Orange Goblin, Lord Vicar, Loincloth, Witchthroat Serpent, Evilhorse i Santo Rostro.

**BARCELONA**. Parc del Fòrum. Rambla de Prim, 2-4. Dies 10 i 11 d'octubre. [www.dayofdoombarcelona.com](http://www.dayofdoombarcelona.com).

#### FESTIVAL D'ASTRONOMIA DEL MONTSEC

El Centre d'Observació de l'Univers (COU) del Parc Astronòmic del Montsec (PAM) organitza del 10 al 12 d'octubre i del 16 al 19 de novembre el Primer Festival d'Astronomia del Montsec, amb activitats gratuïtes i de pagament

per a tots els públics, amb la ciència, l'astronomia i el turisme com a eixos principals. El Montsec va obtenir la distinció de Destí Starlight, vinculat a la UNESCO.

**PARC ASTRONÒMIC DEL MONTSEC**. [www.parcstronomic.cat/festival](http://www.parcstronomic.cat/festival).

## DISSABTE 11

### SOLIDARITAT

#### SOPAR 'VINE A FER L'INDI' DE LA FUNDACIÓ VICENTE FERRER

L'11 d'octubre, el Casal de l'Aliança de Mataró celebra el sopar *Vine a fer l'indi* de la Fundació Vicente Ferrer. El sopar es basa en receptes de cuina tradicional índia i estarà amenitzat amb un espectacle de música i balls de Bollywood a càrrec de l'escola de dansa ASRAI de Mataró. A l'acabar el sopar hi haurà una tómbola. **MATARÓ**. Casal de l'Aliança. Carrer Bonaire, 25. Dia 11 d'octubre. A partir de les 21.00 hores. Preu: 20 euros (menú d'adults) i 10 euros (menú infantil).

## DIUMENGE 12

### TRADICIÓ

#### FESTA DE LA VEREMA I EL VI

Els carrers i places de la vila de Verdú, a l'Urgell, són l'escenari de la 25ª Festa de la Verema i el Vi, que acull diferents actes, tots ells relacionats amb el món del raïm. Es pot anar a participar a la verema, en un concurs de piar, en un campionat de llançament de ceps, d'aixecament de porró i en una llonganissada, entre d'altres activitats. La part musical la posa el concert Bacus 2014. **VERDÚ**. Dies 11 i 12 d'octubre. [www.verdu.cat](http://www.verdu.cat).

## DILLUNS 13

### TRADICIÓ

#### TRIA DE MULATS A ESPINAVELL

Els cavalls de raça bretona que durant l'estiu han pasturat a la

munyanya de Rojà, al Canigó, es marquen a la tardor a través de la Tria de Mulats d'Espinavell. Els pagesos de Molló conserven el dret de pastura a les terres franceses del Conflent des del Tractat dels Pirineus, que data de l'any 1659. Cada dia 13 d'octubre, Sant Eduard, els cavalls baixen a les planes d'Espinavell i, a la tarda, les eugues se separen dels pollins o mulats. Les eugues es queden als cims d'Espinavell fins a Tots Sants. Durant aquesta tria es fa una fira comercial de venda de productes artesans. **PLANES D'ESPINAVELL**. Dia 13 d'octubre. [www.valldecamprodontv.com](http://www.valldecamprodontv.com) i [www.mollo.cat](http://www.mollo.cat).

## DIMARTS 14

### MÚSICA

#### KYLIE MINOGUE

El Palau Sant Jordi de Barcelona presenta en concert a l'estrella de la música Kylie Minogue, de gira a Espanya amb el seu àlbum *Kiss Me Once*. La diva australiana va estrenar el primer senzill del disc, *Into The Blue*, a finals del passat mes de gener. **BARCELONA**. Palau Sant Jordi. Pg Olímpic, 5-7. Dia 14 d'octubre. A partir de les 20.15 hores. Preu: de 35 a 175 euros. [www.livenation.es](http://www.livenation.es).

## DIMECRES 15

### MÚSICA

#### ORQUESTRA DE CAMBRA FILARMONIA DE COLÒNIA

L'Orquestra de Cambra Filarmonia de Colònia (Alemanya) fa una gira de concerts a Espanya que arriba el 14 d'octubre a la Cripta de l'Ermita de Cambrils. La formació simfònica interpreta obres de Vivaldi, Mozart, Tchaikovsky i Sarasate. La gira els porta el dia 15 d'octubre a Granollers (Teatre-Auditori), el 16 d'octubre a Badalona (església de Santa Marta) i el dia 17 d'octubre a Lloret de Mar (Teatre Municipal). **CAMBRILS**. Cripta de l'Ermita. Dia 14 d'octubre. A partir de les 20.30 hores. [www.cambrils.cat](http://www.cambrils.cat).



RECOMANAT A LES XARXES

► **BIBLIOTECA DE CATALUNYA**  
**@BiblioCatalunya:** Presentació de la nova guia de la Biblioteca de Catalunya (BC) el proper

dijous 9 d'octubre.  
**BARCELONA**. Hospital, 56. Dia 9 d'octubre. [www.bnc.cat](http://www.bnc.cat).  
► **GASTRONOMIA A LA VALL DE CAMPRDON**  
**@costabrava:** Temporada

Gastronòmica de la Trumfa de la @valldecamprodon fins 11 d'octubre. Tasteu els millors menús! **CAMPRDON**. [www.costabrava.org](http://www.costabrava.org) [www.valldecamprodon.net](http://www.valldecamprodon.net).

► **GREEN PORT CONGRESS**  
**@portdebarcelona:** En el marc de #GreenPortCongress, el 14 d'octubre #GreenPortCruise abordarà

eficiència i medi ambient en l'activitat creuerística.  
**BARCELONA**. Dia 14 d'octubre. [www.greenport.com](http://www.greenport.com).  
► **FIRA TAST GIRONA**  
**@firagirona:**

Del 9 al 12 d'octubre torna @FiraTastGirona al Palau de Fires de Girona!  
#agendacb. **GIRONA**. Palau de Fires. Del 9 al 12 d'octubre. [www.firagirona.com](http://www.firagirona.com).

T&T BCN



#### TRANSPORT PÚBLIC

► **FESTES MAJORS**. Fins al 12 d'octubre se celebra la **Festa Major d'Hostafrancs** (bus D20, 50 i 115 o l'estació Hostafrancs L1 del metro); també hi ha la **Festa Major de Sarrià** (les línies V3, V7, 22, 34, 64, 66, 68, 75 i 130 t'hi apropen); la **Festa Major de les Corts** (D20, H6, H8, H10, V3, V7, 6, 7, 22, 33, 34, 50, 54, 57, 59, 60, 63, 64, 66, 67, 68, 70, 75, 78 i 113 i, sobretot, baixant a Les Corts L3); i la **Festa Major del Congrés** (recomanem el metro: Congrés L5 o Maragall L4/L5).



#### OBRES A L'ESPAI PÚBLIC

► **VIA LAIETANA**. El **districte de Ciutat Vella** ha impulsat tot un conjunt d'intervencions a la Via Laietana, amb la voluntat d'ordenar, millorar i afavorir el pas dels vianants. Les intervencions que ara es porten a terme inclouen la reordenació dels autocars turístics i la modificació de dos passos de vianants situats al tram central de l'avinguda per tal de facilitar el creuament de la via. També s'implanta una nova senyalització per a vianants.

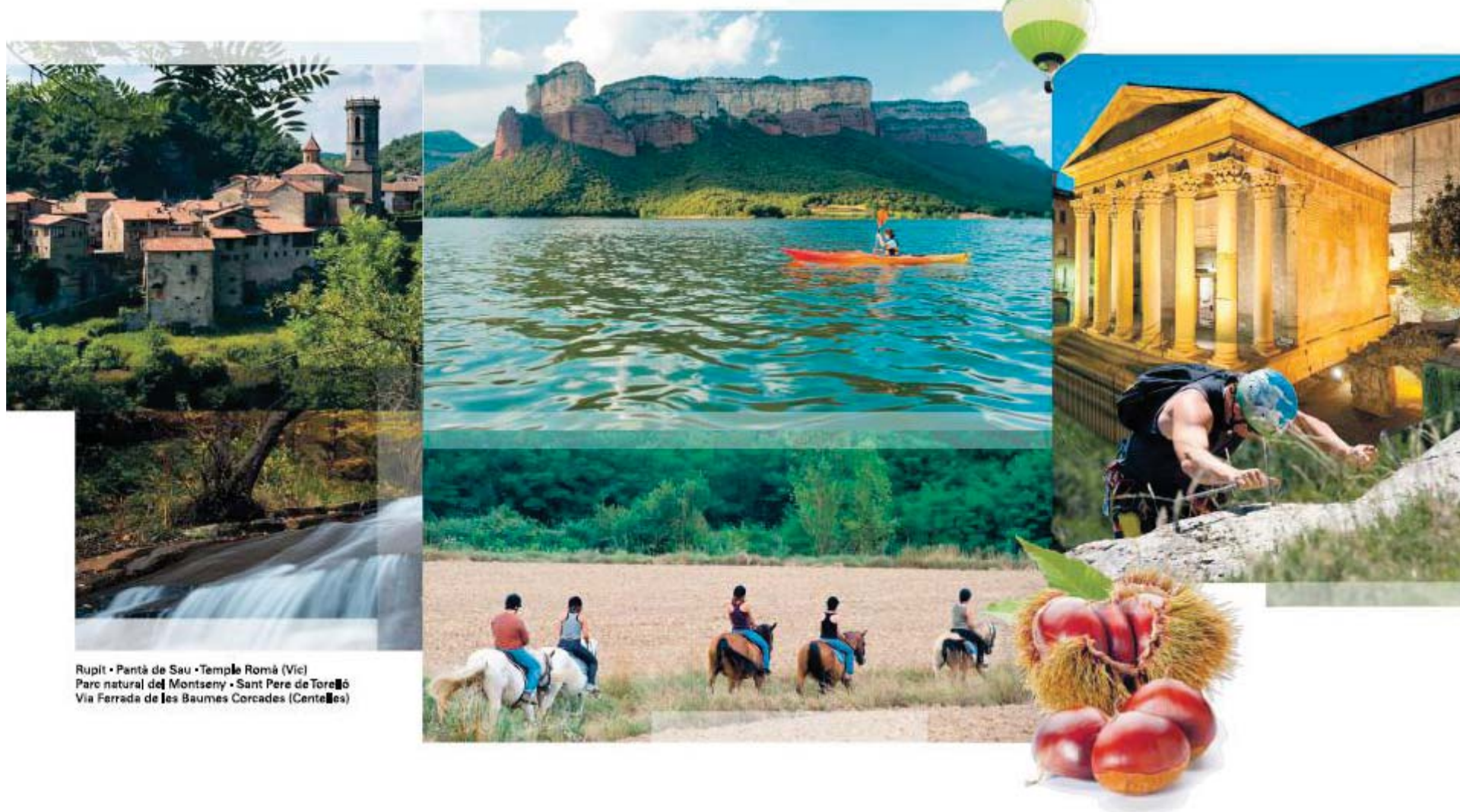
oci.Cat

SETMANARI DIVULGATIU EN CATALÀ D'OCI I CULTURA DE 20MINUTOS

**Han col·laborat en aquest número.** Toni Ayala (redactor en cap), David Velasco (redactor en cap de disseny), Henar de Pedro (disseny), Puri Caro (agenda), Àngels Mena i Josep Masferrer (redacció), Menta Ventura (Fet a Mà) i Xavier Pons (distribució).



# PAISATGES BARCELONA



Rupit • Pantà de Sau • Temple Romà (Vic)  
Parc natural del Montseny • Sant Pere de Torelló  
Via Ferrada de les Baumes Corcades (Cerdanya)

## BARCELONA ÉS MOLT MÉS

Ciutats plenes d'història. Cultura i tradicions.

Enogastronomia pròpia de la terra.

Activitats a la natura i paisatges sorprenents... molt a prop de Barcelona.

Tot un món per descobrir!



[www.barcelonaesmoltmes.cat](http://www.barcelonaesmoltmes.cat)



@bcnmoltmes



BarcelonaEsMoltMes



Paisatges  
Barcelona



Diputació  
Barcelona